

## RATGEBER

## Ich bin die Geliebte eines verheirateten Mannes

Ich (35, w.) bin seit zwei Jahren die Geliebte eines verheirateten Mannes. Er ist gebunden und lebt noch bei seiner Ehefrau, vor allem wegen ihrer gemeinsamen Kinder. Ich schwanke zwischen der Hoffnung, dass er sich für mich entscheidet, und dem Entschluss, die Affäre zu beenden. Festtage und Ferien verbringt er immer mit seiner Familie. Lange halte ich dies nicht mehr aus. Was kann ich tun?

S. B. IN B.

Indem Sie Ihr Anliegen offen schildern, machen Sie einen beachtenswerten ersten Schritt in eine neue zielführende Richtung und sind offen für Veränderung. Als Geliebte befinden Sie sich in einem alltäglichen Liebesdrama, und die Rollen sind klar verteilt: Sie als Geliebte führen ein Leben im Schatten. Vermutlich sind Sie mit dem zweiten Platz in der Reihenfolge unzufrieden, ohne Rechte und Ansprüche haben zu können. Und es scheint, als seien Ihnen die Hände gebunden. Dies löst ambivalente Gefühle aus, die in der bestehenden Situation schwer aufzulösen sind. Werden diese stärker, dann wäre zu fragen: Wie lange halte ich das noch aus?

## Intensive Intervall-Beziehung

Wenn es so bleibt, wie es ist: Könnten Sie sich vorstellen, dass Sie gar nicht mehr möchten, sondern lediglich diese Art von Intervall-Beziehung mit hoher Intensität leben wollen und damit zufrieden sind? Heimliche Affären sind faszinierend, versprechen sie doch Auf-



Die Geliebte führt ein Leben im Schatten.

Bild Archiv

regung, Lust und Abenteuer. Die Affäre findet fern vom Alltag und in einem besonderen Rahmen statt: Dies macht den anderen so einzigartig und den Sex oftmals so leidenschaftlich. Das Besondere daran kann sein, dass Sie den anderen gar nicht so gut zu kennen scheinen. Und Affären finden statt, weil wir als Menschen verführbar sind.

## Unschlüssigkeit tut nicht gut

Doch alles hat seinen Preis: Wenn er geht, spüren Sie die Leere, die er hinterlässt. Ein Leben danach und ohne ihn scheint plötzlich schwer zu bewältigen. Sie stecken in der gleichen Zwickmüh-

le wie viele Menschen in einer Dreieckbeziehung. Entweder geben Sie die Beziehung auf und opfern die leidenschaftliche Sexualität und das Geheimnis, das Sie verbindet. Oder Sie entscheiden sich, mit Ihrem Geliebten weiterzumachen wie bisher, im Wissen um die festgesteckten Grenzen.

Dann ist es eine Sache zwischen zwei selbstverantwortlichen Erwachsenen. Heutzutage sind Beziehungen in hohem

## BEZIEHUNG

Masse selbstbestimmt und autonom. Doch es ist oft schwierig, mit der gewonnenen Freiheit umzugehen. Sie können wählen. Fragen Sie sich: Was will ich? Was lasse ich dabei aus? Wichtig bleibt, was zwei Menschen untereinander vereinbaren, egal, was Dritte dazu sagen.

## Klare Vereinbarungen

Listen Sie für sich auf: Was tut mir gut und was macht mich unzufrieden? Achten Sie auf die Seiten in Ihnen, die kraftvoll für Ihre Bedürfnisse und Wünsche eintreten. Teilen Sie Ihre Befindlichkeiten und Gefühlszustände Ihrem Geliebten mit. Fragen Sie ihn, welche Bedeutung und welche Zukunft Sie für ihn haben. Machen Sie deutlich ausgesprochene Vereinbarungen mit ihm. So werden Enttäuschungen vermindert und Ihr Selbstwertgefühl durch Ihr eigenes Handeln gestärkt.

Wenn Sie sich nicht einig werden, sind Sie einen Schritt weiter. Vielleicht erleben Sie, dass Hoffnung nicht angebracht ist. Eine Seite in Ihnen möchte die Konsequenzen ziehen und die Beziehung beenden. Die andere Seite zögert und möchte am Alten festhalten. Möglich wäre auch, dass Sie sich als Paar neu erfinden und einen kleinsten gemeinsamen Nenner zum Weitermachen wählen, wohl wissend, dass ein gemeinsames Zusammenleben vorerst ausgeschlossen ist.

Welche Schlussfolgerung Sie letztlich ziehen, müssen Sie allein entscheiden.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG

PAAR- UND FAMILIENTHERAPEUT  
SYSTEMIS.CH, PAAR UND EINZELBERATUNG

LEB, ZUG, WWW.LEB-ZUG.CH

ratgeber@luzernerzeitung.ch

## ANZEIGE

PRAXIS FÜR INTEGRALE THERAPIE  
ANDREAS NAGER

PRAXIS FÜR INTEGRALE THERAPIE  
ANDREAS NAGER  
MÖHLENPLATZ 2, 6004 LUZERN  
TEL. 041 360 40 42  
KK-ANERKANNT  
WWW.NAGER.CH

## ANZEIGE

## INTEGRALE THERAPIE

Eine **Integrale Therapie** vereint verschiedene therapeutische Ansätze, um alle Dimensionen unseres Seins anzusprechen: die körperliche, die psychische, die zwischenmenschliche und die spirituelle Ebene. Sie hilft der betroffenen Person, sich neuen Impulsen zu öffnen und die zur Heilung notwendigen Entwicklungsschritte zu vollziehen.

**Schwerpunkte** meiner Therapie sind:

- Störungen des vegetativen Nervensystems
- Lebenskrisen, Sinnfrage / ungelebtes Potenzial
- Stress, Erschöpfung, Burnout
- Depressionen, Angstzustände
- Hypersensibilität
- Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen

Es ist mir wichtig, den Menschen als Prozess in steter Entwicklung zu sehen, nicht als Krankheitsfall.

Meine therapeutische Haltung geht von der Überzeugung aus, dass die menschliche Natur in ihrem Grundwesen konstruktiv, schöpferisch, sozial und auf Reife und Tiefe hin ausgerichtet ist. Es ist mir ein Anliegen, dem Klienten/der Klientin eine vertrauensvolle Atmosphäre, einen offenen und geschützten Raum zu bieten, in dem er/sie sich auf einen ganzheitlichen Heilungs- und Entwicklungsprozess einlassen kann.



Weitere Infos zum Thema und zu meiner Arbeit finden Sie unter:

[www.nager.ch](http://www.nager.ch)

Kontakt:  
Tel. 041 360 40 42  
oder  
[info@nager.ch](mailto:info@nager.ch)